



熱中症について

医師 多々良一彰

Q1 熱中症とは？

熱中症とは『暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称』と定義されています。つまり『暑いところにいて具合が悪くなること』です。これは熱の放散を熱の獲得・産生が上回ったときに起こります。子どもから成人までどの年代でも起こりますが、特に子どもは①汗腺が未発達で1つの汗腺からの汗の分泌が大人より少ないこと②大人に比べ体重あたりの体表面積が大きく体温が周りの温度に影響されやすいこと③大人と比べ熱の産生が多いことから、大人よりも熱中症になりやすいと言われています。

Q2 熱中症の重症度

熱中症は重症度によって次の3つに分けられています。

I度：体温は38℃未満です。さらに2つの分類があります。

①熱痙攣：いわゆる『こむらがり(足などが”つる”こと)』です。これは熱中症の中でもっともよくみられる状態で、汗をかいた時に電解質、特にナトリウム(塩分)の含まれない真水などで水分補給を行い電解質不足がおこって筋肉のけいれんが生じるものです。

②熱失神：脱水などの影響で起立性低血圧(立ちくらみ)が起こり、ひどいと失神を起こす状態です。

II度：熱疲労と呼ばれる状態で、大量に汗をかいて高度の脱水を伴った状態です。体温は38℃～40℃です。I度の症状に加え吐き気・嘔吐やぐったり感、時には興奮状態となります。

III度：いわゆる熱射病です。40℃以上の体温、発汗停止、中枢神経の障害(全身けいれん、昏睡)が生じます。高体温と重篤な脱水に伴う血液量の不足で臓器障害が起こり、後遺症が残ることもあります。重症な状態で直ちに集中治療が必要となります。

Q3 熱射病が疑われたら

熱中症を疑ったら運動をしている場合は中止させ、軽症の段階で涼しいところで休ませるなど対策をとって、重症化させないことが大切です。熱中症を疑うような症状(暑い場所でのこむらがえり、立ちくらみ、気分不良など)があればまずは涼しい場所への避難と水・氷嚢での冷却を行います。具体的には風通しのよい日陰やクーラーの効いている室内へ移動し、脱衣させ、冷たい飲料を取らせるか氷嚢で頸部・脇の下、鼠径部などを冷やして体温低下を試みます。その際に意識がない、呼びかけに対する返事がおかしいときは救急隊を要請しましょう。III度の熱中症の可能性があります。到着までの間も冷やし続けることが大切です。また意識があっても嘔吐がひどいなどの理由で、自力で水分が取れない場合は医療機関へ連れて行きましょう。II度以上である可能性があります。また、たとえこのような重い症状がなくても、熱中症の症状が改善しない場合は早めに医療機関に相談してください。

Q4 熱中症になりやすい状況とは？

Q1のとおり、子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。夏に最も注意すべきなのが炎天下の自家用車内です。車外の気温が25～27℃でも車の窓を閉めると、車内は50℃になり1時間で58℃、2時間で62℃にも達します。成人でも1時間閉じこもると体温が38℃台まで上昇します。わずかな時間であっても決して車内に子どもを取り残さないようにしましょう。またそのような極端に暑い場所でも子どもは熱中症になることがあります。たとえば電気毛布や電気カーペットで熱中症を起こし、死亡した例もあります。暑い場所で長時間過ごすのは避けましょう。また学校に通うような年代で起こりやすいのが炎天下での運動中に起こる熱中症です。運動中はこまめに電解質入りの水分を取りましょう。そして熱中症かな、と思うような症状があれば無理して運動を続けさせないようにしましょう。



Q5 熱中症の予防法は？

①暑い場所を避けましょう

屋外では日陰を選んで歩き、帽子や日傘を使いましょう。外での活動時はテントなどで日陰を作りましょう。また、家ではカーテンやすだれで直射日光を避け、風通しもよくしましょう。

②服装を工夫しましょう

吸水性に優れ、乾きやすい素材を選びましょう。襟元はなるべく緩めて通気をよくしましょう。

③こまめに水分補給を行いましょう

炎天下で上昇した体温を下げるには汗をかき、その汗を蒸発させることが重要です。汗が蒸発するときに皮膚から熱が奪われるからです。そのために汗をかいた後は電解質入りの水分(スポーツ飲料や OS-1 などのイオン飲料)を補給し汗をかけるようにすることが大切です。

④急に暑くなる日に注意しましょう

熱中症は急に熱くなる梅雨明けの 7 月上旬から 8 月上旬に多発する傾向があります。暑くなり始めの時期、熱帯夜の翌日などは要注意です。暑さに慣れるまでに熱中症を起こさないように意識して生活することが重要です。

⑤暑さに備えた体作りをしましょう

熱中症は体が熱さに慣れていないと起こりやすいと言われています。日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておけば熱中症を多少は予防できます。

⑥個人の条件を考慮しましょう

熱中症は健康な人でも起こりますが、発熱している人、下痢などで脱水状態にある人、肥満の人、心機能や腎機能が弱い人などは特に熱中症になりやすいので注意しましょう。

⑦集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

暑い場所で集団活動をするときはなるべく短時間で済ませ、こまめに休憩をとるようにしましょう。

⑧こどもの様子をよく観察しましょう

顔が赤くたくさん汗をかいているときは、体温が上がっている場合があるので注意しましょう。

長くなりましたがこれからの季節は

- ・暑い場所に子供を放置しない
- ・運動中はこまめに電解質入りの飲料をとらせる
- ・熱中症を疑った場合はすぐに涼しい場所で休ませて体温低下を試みる
- ・症状が重い、改善しない場合は無理せず早めに医療機関へ

以上の点にご注意をお願いいたします。



お知らせ

平成 24 年 7 月の医師のお休み予定

☆小児外科の診療日程について

曜日	午前	午後
月	大野	大野
火	大野	大野
水	大野	大野
木	大野	大野
金	大野	當寺ヶ盛
土	大野	大野

うんちが出にくい、おへそが気になるなどのご相談もお受けしています。

☆総合案内について

6 月 1 日より、総合案内係ができました。

【くまさんのワッペン】を付けていますので、わからないことがあればお気軽に声をおかけください。

1 日	16 月
2 月	17 火
3 火	18 水
4 水	19 木
5 木	20 金
6 金	21 土
7 土	22 日
8 日	23 月
9 月	24 火
10 火	25 水
11 水	26 木
12 木	27 金
13 金	28 土
14 土	29 日
15 日	30 月
	31 火

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。